Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue avec toi: Tanière du renard

Une base pour les jeux de renvoi: cette forme de jeu animée exerce les lancers et réceptions en mouvement,

Deux joueurs se font face à trois à quatre mètres de distance, chacun avec son objet de réception (raquette avec filet, volant, grand cône, petit panier, etc.).

Les partenaires se lancent la balle et essaient à chaque fois de la rattraper avec leur objet de réception. Après quelques essais, changer de main pour lancer et rattraper.

Variantes

- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Reprendre directement la balle en l'air.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Faire rebondir la balle dans une zone définie et la rattraper dans une autre zone.
- Après chaque lancer, retourner dans la tanière – une zone située vers l'arrière de la salle – et revenir pour rattraper la passe suivante.

Matériel: Différents objets de réception et balles, marquage pour les zones (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO